10.011 Rybie filé na cesnaku a slanine
100 porcií

Potravina	Veková skupina							
	A		B		C		D	
	Hmotnosť v kg, l, ks							
	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá
rybie filé	8,40	7,00	9,60	8,00	11,40	9,50	13,80	11,50
tuk	0,30	0,30	0,50	0,50	0,70	0,70	0,90	0,90
údená slanina			0,30	0,30	0,40	0,40	0,50	0,50
soľ	0,08	0,08	0,10	0,10	0,15	0,15	0,20	0,20
cesnak	0,10	0,09	0,15	0,13	0,20	0,18	0,20	0,18
horčica	0,08	0,08	0,15	0,15	0,20	0,20	0,30	0,30
syr	0,40	0,40	0,50	0,50	0,70	0,70	0,80	0,80
Hmotnosť porcie v g	55		65		75		90	

Receptúra

Výrobný postup

Rybie filé umyjeme, nakrájame na porcie, potrieme očisteným, prelisovaným cesnakom so soľou a horčicou. Poukladáme do vymasteného pekáča, posypeme opraženou slaninou a upečieme. 20 minút pred dopečením posypeme strúhaným syrom.
Príloha: zemiaky na rôzne spôsoby, zeleninové šaláty.

Nutričné zloženie 1 porcie

veková skupina	energetická hodnota		bielkoviny	tuky	kyselina linolová	sacharidy	vláknina	vápnik	železo	vitamíny				
										A	B_1	B_2	C	E
	kJ	kcal	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg
A	367	88	12,33	4,1	1,8	0,4	0,0	40,9	0,0	0,009	0,0	0,0	0,1	0,0
B	557	134	14,52	8,1	3,1	0,6	0,0	52,0	0,1	0,011	0,0	0,0	0,2	0,0
C	729	175	17,59	11,2	4,3	0,8	0,1	72,8	0,1	0,016	0,0	0,0	0,3	0,0
D	900	216	21,18	14,1	5,5	1,0	0,1	84,4	0,1	0,018	0,0	0,0	0,3	0,0